

# 最新青春需要正能量演讲稿三分钟 青春需要奋斗演讲稿(优质6篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 青春需要正能量演讲稿三分钟篇一

今天我演讲的题目是《青春不止奋斗不息》。

青春是一首歌，明媚欢快。很多人都在羡慕拥有着美好青春的我们，同样我们也为自己的青春感到骄傲。

像我们这样的孩子，拥有平凡的出生并平凡的死亡。但一路上我们有信念 有抗争 有忧伤 以及由不停歇的鼓点，舞蹈所打造的青春。即使终将幻灭，但毕竟不失华美和悲壮过。我在杂志上看到过这样一段话：‘在歌舞 升平的和平年代，青春在一代又一代人中老去，又在一代又一代人中成长，回望起来，不止华衣与爱情，不止学习与时尚，不止奋斗与理想，不止英雄与奉献。’杰索鲁“比马龙”效应告诉我们，一直的确是生命不可缺少的力量。在上个世纪海明威借用格鲁特德·斯泰因的那句“你们都是迷茫的一代”作为小说得开篇时，我们即被冷酷的岁月冠以了一个温暖如花开的名字“年轻人”因此当我们高声呼喊年轻就是一切的时候，不会有人指责我们的笑容太过于玩世不恭。

我们用了十七年的时间，上演了无数场悲欢。在不停的跌倒与失败中，我们学会了冷静 学会了安稳 学会了沉默 学会了坚忍。辗转中的快乐，在百转千回中，碎成一地琉璃。我们站在风中默默的把他们扫进心底最阴暗的角落。从此学会了

坚强 学会了隐忍。面对挫折再也没有关系，即使失败了，也学会了在别人微笑。

所以如果有不幸，你也要自己承担！安慰有时候捉襟见肘，自己不坚强也要变得坚强。还没有衣不蔽体，食不果腹，举目无亲，我们没有资格难过，没有资格悲伤，我们还能把快乐些的源远流长。因为，我们还有青春，还有梦想，还有面对失败的勇气！

最后同学们请永远记得，青春不灭奋斗不息！

谢谢大家，我的演讲完毕。

## 青春需要正能量演讲稿三分钟篇二

人生如梦，梦若人生；象征着青春的号角即将吹响。如今，作为90后的我们正处于青春期，人生需要我们用青春为之奋斗。

人生如逆水行舟，不进则退。漫漫人生，有的碌碌无为，虚度少华；有的脚踏实地，努力奋斗。人生如诗，奋斗便是那句尾的平仄，以铿锵的韵律阐释了情谊；人生如歌，奋斗便是那悠扬的旋律，用跌宕的起伏填补了空虚。我们无法选择自己的出身，但可以选择自己的未来，命运的缰绳握在自己的手中，关键在于你如何驾驭。

英国物理学家史蒂芬·霍金，被人们称为当今世界上继爱因斯坦之后最杰出的理论物理学家。他在21岁时就被确诊为肌肉萎缩症，被医生宣判只能拥有两年的生命，但他始终对生活充满了乐观和坦然的态度，并用自己异乎寻常的头脑取的卓越的成就，不仅奇迹般地延续着生命，还获得学术界一致地认可和尊重。

霍金的故事告诉我们每个人都应该成为自己命运的主宰，应该对自己的生活负责，拥有自己的梦想并为之全力以赴。

上天赐予我们每个人的都是平等的。在青春的道路上，面对生活的磨难和疾病的困扰，霍金勇于抗争在奋斗中生存和发展。这是明智的选择，相反，即使拥有了上天的恩赐，却一味地沉迷下去，挥霍青春，结果将不堪设想。

方仲永从小天资聪颖，倍受同县之人的赞赏，素有神童之称。赞誉邀请，应接不暇。父亲见有利可图，便每天劳仲永，游走与邻里之间，谋取小利。以至于一个具有神童般智慧的人最终“泯然众人”。

一个人的成才，固然有先天的因素，但更多的在于后天的努力。我们只有不懈地努力拼搏，才能为未来创造出一片辉煌的蓝天。

我相信，无论今后的道路多么坎坷，只要抓住今天，迟早会尝到人生的甘甜。抓住人生中的一分一秒，胜过虚度中的一月一年。只有珍惜今天，才会有美好的明天，只有把握今天，才会有更辉煌的明天！人生啊，朋友啊，还等什么？奋斗吧！

## 青春需要正能量演讲稿三分钟篇三

大家好！今天我演讲的题目是《理想，在青春中闪光》。

同学们，记得有人曾说过“人的生命之船，是由生活目标的高大篷帆支配的。人只有为一个伟大的目标而生活，才会在生命岁月的大海中乘风破浪，开辟出一条辉煌的航道！”多么深刻而易懂的哲理啊！是的，命运的航道一旦失去目标，怎能不在茫茫大海中颠簸触礁呢？一个人只有树立崇高的理想，才能谱写出优美动人的乐章。

理想，是人生的指路明灯。理想，是追求迸发的火花，是人

类对美好未来的希冀，是指导实干方向的磁针石。正如车尔尼雪夫斯基所言：人的活动如果没有理想的鼓舞，将会变得空虚和渺小。古往今来，凡成大事者，不唯有超世之才，更必有坚韧不拔之志。中国的“保尔”——张海迪，高位截瘫，备受病魔煎熬，但为人民做贡献的崇高理想时刻鼓舞着她，战胜逆境，实现人生光辉璀璨！

巴斯德也说过：立志、工作、成就是人生的三大要素，而立志是事业的大门。“愿相会于中华腾飞世界时”这一远大志向，对于周恩来后来能够为国为民鞠躬尽瘁、死而后已，无疑是产生了很大的影响。

“活着不能与草木同腐，不能醉生梦死，枉度人生，要有所作为。”方志敏烈士告诫我们，生活不能没有理想，应该有健康的理想，发自内心的理想，来自祖国人民的理想，而人生的最大理想是为人民服务。

也许有人会说：我也有过美好的理想呀，但无法实现，为什么呀？谢觉哉说过：“最好的不是在夕阳西下时幻想什么，而是在旭日初升时就投入工作。”要实现理想必然要付出代价。没有春耕，何来秋实？而理想的实现是个艰难的心灵历程，对此，爱因斯坦深有体会，他说“从我自己痛苦的探索中，我了解前面有许多死胡同，要朝着理想真正有意义的事物迈出有把握的一步，即使是很小的一步，也是很艰巨的一步。”而对于真理的执着，鼓舞着他迈向了成功。这也是伟大人物最明确的标志：不管环境变化到何种地步，他的初衷和希望仍不会改变，而终于克服障碍，以达到期望的目标。

青年时人生的骄傲，也是时代未来的希望，在这日新月异的崭新时代里，谁没有自己的理想和梦，谁不充盈着饱满的感情、勇气、生命力？没有什么能形容出年轻的风采和气质，也没有什么能够阻挡我们年轻的一代对于理想的追求！

我们新时代的青年肩负着继往开来的崇高历史使命。时代召

唤着我们，改革期待着我们，我们应无愧于这光辉的时代。朋友，假如你因错过了今日的太阳而流下了眼泪，那么就请你千万不要再错过今晚的星辰，铭记雪莱的话——“过去属于死神，未来属于你自己”，坚定我们对理想执着的追求，投身于改革的大潮中，当一名出色的“弄潮儿”！

同学们，相信吧！在这短暂青春的美好天空下，我们的理想在前方向我们招手，在我们未来的青春路上闪光，让我们一起努力，扬起风帆，让理想之舰在青春路上扬帆远航！

## 青春需要正能量演讲稿三分钟篇四

今天，我为大家演讲的题目就是《感悟青春》。

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律！青春用它火一样的热忱，全身心地投入，获得动人的笑颜。

青春是一条河，平静时，泉水叮咚响，绵绵诉说着青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出绚烂的光芒。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星。只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光一定是灿烂的！

然而，曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进中学校园的莘莘学子们却拥着青春，在壮丽的岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。还有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑

的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不再年轻，确实把一切都看得平淡了呢？然而我要说不！都不是！主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来！

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱；在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想；在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章！任前方荆棘丛生，我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

不再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不再满不在乎地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响！

## **青春需要正能量演讲稿三分钟篇五**

人们都晓得，用自己的左手温暖自己的右手是一种自怜，而用自己的双手去温暖别人的双手却是一种奉献。作为一名白衣天使，面对患者渴求的目光，我们义无反顾；面对时代的召唤，我们勇往直前。无私的奉献，是我们白衣天使永恒的追求！既然选择了地平线，留给世界的就只有背影；既然选择了这身洁白，就要守住生命的蓝天。

我们都知道，医院是一个浓缩人间欢乐悲伤的世界，有的人在这里获得了新生；有的人在这里失去了挚爱；有的人抱着对生命的满满期待而来，最终却绝望伤心而去？我知道，我不是天使，也不是普渡众生的救世主，我只是一名普普通通的护士；我知道，我没有宽阔的肩膀，也没有百灵鸟的伶牙俐齿，但我愿意燃烧我的青春，为每段迷失的生命导航，用我暖暖的心语抚慰他们冰凉的心。

有人说这份工作最脏，因为即使病人浑身散发出令人窒息的异味，我们也要为他擦洗身体、翻身、护理口腔；有人说这份工作最累，因为有时候抢救病人要连续十几个小时，而此时我们无法顾得上吃饭，也来不及给家人一个电话；有人说这份工作最委屈，因为每天要面对病人和家属的情绪，有时候我们辛苦的付出换来的却是病人无理的谩骂，但委屈的泪却只能悄悄流进我们的心房；有人说这份工作最无规律，因为我们没有节假日，别人在享受天伦之乐的时候，我们还在这无硝烟的战场上战斗着。

谁的青春没有过悲伤？谁的青春不曾想过放弃？又有谁的青春没有挫折与困境？可是，我不再惧怕，我知道在我身边终会有一种正能量，像炽热的阳光般温暖我心房，带我走向美好的明天。而我，也会成为他人的正能量，尽我所能去鼓励和温暖像曾经的我一样无助的人。

人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

前人说得好，“有志之人立长志，无志之人常立志”，那些无志之人的“志”，就是美梦，就是所谓的“理想”，他们把自己的蓝图构画得再美好，再完善，也只是空中楼阁，海市蜃楼罢了。

做一个有正能量的人，让自己有动力去前进。正能量是一种强大的能量，它势必包括一个积极地推动力，只有这样才能让你的学业，事业，生活质量等得到进步。没有动力是很可怕的一件事，就如同汽车没有汽油，火箭没有燃料，植物不再吸收阳光，你只会混沌地过每一天，做着同样的事，到了这个点自然做该做的事，也没有什么远大的目标和理想。难道这样不够可怕吗？你甘愿沉默得像一潭死水原地踏步着，也不愿多些动力去迎接每日的太阳增添能量吗？当然不是了，当你拥有正能量后，你会很自然地迈出你的步子，并且有动力去奔向新的起点。

青春需要正能量，正能量将为我们插上翱翔的翅膀，飞向广阔蔚蓝的天空！最后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。”让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧；愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进！

## 青春需要正能量演讲稿三分钟篇六

大家好，我是望江联校八年一班的學生張欣怡。今天我演講的題目是《理想，讓青春綻放光彩》。

青春如火，跳動着奔騰的節奏，燃燒着熾熱的情懷！青春似河，平靜時，泉水叮叮響，綿綿訴說着青春的故事；激蕩時，汹涌澎湃，激情放射出絢爛的光彩。青春，總是讓心聲裝滿期待，總是讓夢想連着未來，青春，是一首純真浪漫的歌謠，是一條絢麗繽紛的彩帶，是跳動着不知疲倦的音符，是播種着充滿希望的未來！

然而，曾幾何時，我們這些帶着彩色的夢，走進校園的莘莘學子們卻擁着青春，在青春的壯麗歲月里，高喊着：平平淡淡才是真。有人認為“與世無爭，恬淡一生”便可無憂無慮



的生活，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不再纯真，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说，不！都不是！主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。青春需要我们用心灵和智慧去诠释，它更需要我们用勇气和自信去充实。面对未来和自我的挑战，只有理想，才能让青春绽放光彩！

人的生命只有一次，生命本来就是脆弱的。但是有了理想的支撑，生命就可以变得坚强。生活在黑暗和寂寞世界里的海伦·凯勒，走遍美国和世界各地，把自己的一生献给了盲人福利和教育事业。海伦用顽强的毅力，克服生理缺陷所造成的精神痛苦。因为心中有理想，海伦·凯勒的青春绽放了光彩；高位截瘫的张海迪，在残酷的命运挑战面前，没有沮丧和沉沦，以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争，经受了严峻的考验，对人生充满了信心。因为心中有理想，张海迪的青春绽放了光彩；“最美女教师”张丽莉，车祸瞬间推开学生，自己却失去双腿，在自己的安危与学生的安危做选择时，她毅然决然地将健康留给学生，丽莉老师就像“默默开放的花朵”，她的美不张扬，却在关键时刻大放异彩，。因为心中有理想，丽莉老师的青春绽放了光彩。

正因为如此，我们愿意走过的那段漫长而又充满荆棘的道路，让我们用艰辛的汗水冲散痛苦，用坚强的信念在崎岖的道路上，铺就一条通往理想的平坦大道，我们要学会珍惜这里的一切，学会在风雨雷电中成长，在坎坷泥泞中拼搏，在惊涛骇浪中奋进。

让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一路艰辛，让青春在红旗下继续燃烧。我坚信有了理想，青春便能绽放光彩！

谢谢大家！